

# Kursprogramm 2021/22



**Veranstalter:**

Mentalflow GmbH

Bergstraße 13

8076 Vasoldsberg

[www.mentalflow.at](http://www.mentalflow.at)

[m.hirschberger@mentalflow.at](mailto:m.hirschberger@mentalflow.at)/[h.goelles@mentalflow.at](mailto:h.goelles@mentalflow.at)

Telefon +45(0)69910591969 oder +45(0)6509561566

**Seminarorganisation:**

Hubert Gölles

**Pädagogische Leitung:**

Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger

**Seminarorte:**

Graz: Hotel „Der Marienhof“, Waltendorfer Hauptstraße 81, 8010 Graz

Das Grambacher, Teslastraße 2, 8074 Grambach

Stubenberg: JUFA, Buchberg 110, 8223 Stubenberg am See

**Alle Seminare sind buchbar unter**

**[www.mentalflow.at](http://www.mentalflow.at)**

Änderungen vorbehalten

© 2021 Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger mentalflow GmbH

Copyright

# Inhalt

mentalflow – Was ist das? .....	4
Worauf wir Wert legen .....	5
Wozu gibt es uns? .....	5
Was ist Mentaltraining? .....	5
Unser Bildungsangebot im Überblick.....	6
Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in .....	7
Was können Sie sich erwarten? .....	7
Berufsbild.....	7
Was macht die Ausbildung besonders?.....	8
Modulaufbau.....	8
Zielgruppe .....	9
Berufsausübung und Gewerbeberechtigung.....	10
Ausbildungsreihen – Termine im Überblick .....	11
Beschreibung der einzelnen Basismodule 1 - 3.....	13
Mentaltraining – Basismodul 1 .....	13
Mentaltraining – Basismodul 2 .....	16
Mentaltraining – Basismodul 3 .....	19
Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in.....	22
Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	27
Resilienztraining.....	34
Sportmentaltraining.....	40
Einzelmentaltraining .....	44
Themenabende.....	46
Übungsabende.....	47
Webinare .....	48
Zusatzangebote.....	49
TrainerInnenteam .....	50

## mentalflow – Was ist das?

Am Anfang stand die Vision, Menschen in ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen, sie auf der Suche nach dem Wesentlichen und Stimmigen zu begleiten und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, für die Bewältigung von Herausforderungen und Erreichung von Zielen mental stark zu werden. So wurde **2014 die Mentalschule Graz** – später **mentalflow** gegründet. Im Vordergrund stand stets der Wunsch, allen Beteiligten zu Gewinn zu verhelfen: Lebensqualität, Lebensfreude, Zielerreichung, persönliches, berufliches und wirtschaftliches Wachstum, Erfahrung, Kompetenzen und vor allem mentale Stärke.

Inspiziert von den Ideen der Positiven Psychologie entwickelte das Team von mentalflow Curricula für einen florierenden Seminarbetrieb auf der Grundlage wertvoller, wissenschaftlich anerkannter Erkenntnisse.

Die Buchungsquote und positiven TeilnehmerInnenfeedbacks geben uns Recht in dem, was wir tun und motivieren uns, immer weiter zu konzipieren und zu entwickeln. Wir arbeiten permanent daran, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen und zu berücksichtigen.

Nicht minder wichtig sind uns unsere TrainerInnen, welchen wir mit größter Wertschätzung begegnen. Sie sind es, die dem Unternehmen mentalflow ihre Expertise zur Verfügung stellen und selbst daran wachsen. So entsteht eine WIN-WIN-Situation für alle Beteiligten.

Seit dem ersten Tag des Bestehens sind die Begeisterung und die Hingabe der Vortragenden und die Identifikation mit dem Thema Mentaltraining zu spüren.

Zitat eines Lernenden: „Man spürt, dass mentalflow diese Inhalte lebt!“

Unsere Intention ist, im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung ein verlässlicher und vertrauenswürdiger Partner zu sein.

Gemäß unserem Leitspruch

„Das einzig Beständige ist der Wandel“

sind wir stets bemüht, am Puls der Zeit zu sein, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen, dementsprechende Entscheidungen zu treffen und in der Folge danach zu handeln.

Worauf wir Wert legen

Wir legen Wert auf

- einen wertschätzenden Umgang zwischen MitarbeiterInnen, TrainerInnen und Lernenden
- Fairness als Grundlage für jegliches Agieren
- Transparenz in der Unternehmensführung
- Freiwilligkeit (Begeisterung, Motivation) vs. Bindungszwang

Wozu gibt es uns?

Mentalflow versteht sich als Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Bereich Mental- und Resilienztraining. Kompetente Vortragende geben durch ihre Arbeit Einblick in das Mental- und Resilienztraining, beleuchten Hintergründe und erklären Zusammenhänge.

Mentalflow unterstützt in Zeiten der Multioptionalität beim Finden des „Stimmigen“ und schafft neue Möglichkeiten und Chancen.

Mit unseren Seminaren, Veranstaltungen und Trainings geben wir inspirierende Inputs, schaffen Raum für persönliche und berufliche Weiterentwicklung und ermöglichen neue Kontakte und Kooperationen.

Unsere Arbeit leistet einen wesentlichen Beitrag zum Aufblühen der Menschen.

Was ist Mentaltraining?

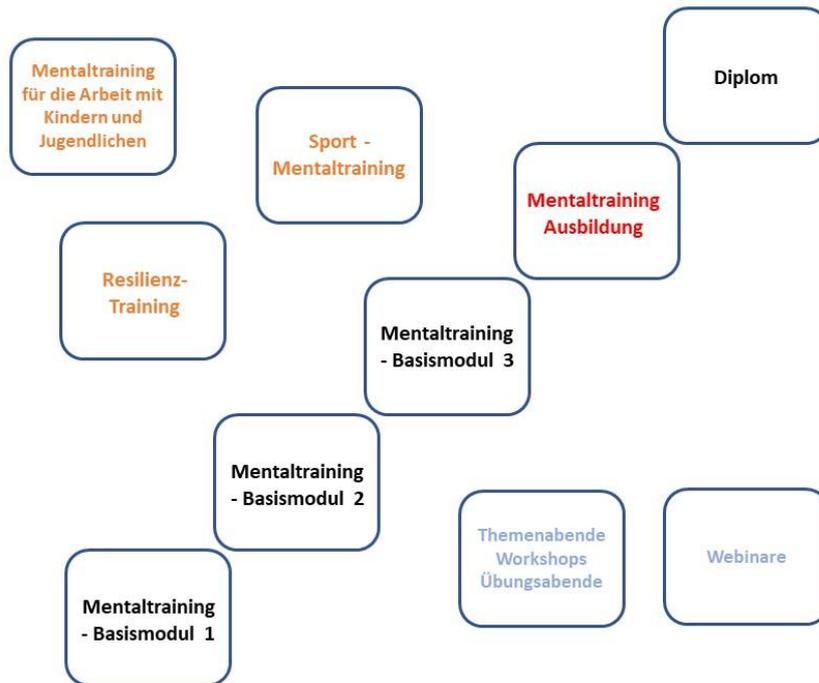
Mentales Training ist aus vielen Bereichen des Lebens nicht mehr wegzudenken.

**Wir definieren Mentaltraining als Training einer konstruktiven Geisteshaltung.**

Unsere Seminare gehen der Frage nach, was genau das Geheimnis des Mentaltrainings ist, wie es wirkt und wie es im persönlichen und beruflichen Bereich einzusetzen ist.

Wir haben eine **Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in** konzipiert. Sie besteht aus **drei aufeinander aufbauenden Mentaltraining - Basismodulen** und **zwei Ausbildungsmodulen**.

## Unser Bildungsangebot im Überblick



- Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in. Diese besteht aus den ...
  - ... Mentaltraining - Basismodulen 1, 2, 3 und den
  - ... Ausbildungsmodulen 1 und 2
- Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Resilienztraining
- Sportmentaltraining
- Einzelmentaltraining
- Themenabende
- Übungsabende
- Vorträge
- Workshops
- Webinare
- LehrerInnenfortbildung
- SCHILFS (schulinterne Fortbildungen) und SCHÜLFS (schulübergreifende Fortbildungen)

## Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in



Was können Sie sich erwarten?

Die Ausbildung vermittelt Ihnen ein grundlegendes, wissenschaftlich anerkanntes Wissen im Bereich Mentaltraining. Sie lernen ein umfangreiches Repertoire an Tools, Techniken und Übungen aus dem Bereich des Mentaltrainings kennen, welches Sie sowohl für Ihr privates, als auch berufliches Leben nutzen können.

Berufsbild

Als Dipl. Mentaltrainer/in können Sie in vielfältigen Bereichen tätig sein. Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung für Ihren bestehenden Beruf zu nutzen (z.B. im gesundheitlichen, pädagogischen, sportlichen, wirtschaftlichen Bereich, etc.) oder Sie machen Mentaltraining zu Ihrem neuen Neben- oder Hauptberuf. Dabei ist es möglich, sich in individuellen Interessenschwerpunkten zu spezialisieren (z.B. im Spitzensport, in der Burnout-Prävention, als BegleiterIn von Kindern und Jugendlichen und vieles mehr).

Was macht die Ausbildung besonders?

Einzigartig bei mentalflow ist, dass es auf freiwilliger Basis eine kostenlose Weiterbetreuung in Form von Themenabenden, Übungsabenden und Fachbesprechungen gibt, deren Sinn es ist, AbsolventInnen der Ausbildung in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Sie werden auf Wunsch in ein Netzwerk von MentaltrainerInnen aufgenommen, das Ihnen eine Plattform bietet, sich zu erproben und ohne Anfangsängste ins Tun zu kommen.

Modulaufbau

Die Mentaltraining - Basismodule 1, 2 und 3 sind freie Seminare und können einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden. Sie sind aufbauend und sollten folgerichtig besucht werden. Eine anschließende TrainerInnenausbildung ist möglich, jedoch nicht zwingend. Jedes Basismodul besteht aus 20 Präsenzeinheiten und umfasst 2 Tage hintereinander. Diese Tage sind jeweils der Samstag und der Sonntag.

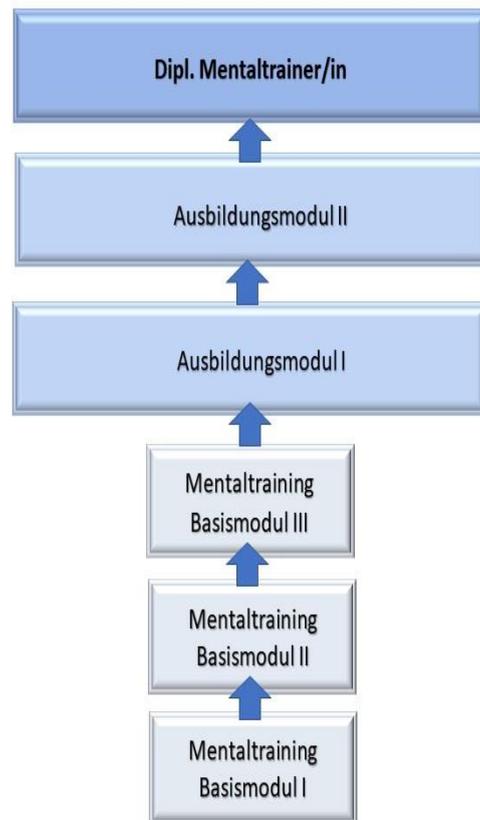
Für die Diplomierte TrainerInnenausbildung werden die Basismodule 1, 2 und 3 vorausgesetzt. Zusätzlich sind 2 Ausbildungsmodule zu absolvieren, welche eine Einheit bilden. Jedes Ausbildungsmodul besteht aus 24 Präsenzeinheiten und umfasst jeweils 3 Tage hintereinander. Diese Tage sind jeweils der Freitag, der Samstag und der Sonntag. Der Abstand zwischen den Ausbildungsmodulen beträgt ca. 2 Monate.

In der Zeit zwischen den Ausbildungsmodulen gibt es auf Wunsch und nach Bedarf immer wieder präsente oder virtuelle Treffen, die den TeilnehmerInnen dazu dienen sollen, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln und das Gelernte in das eigene Leben zu integrieren.

Zusätzliche Angebote:

- Geschulte PädagogInnen stehen den angehenden MentaltrainerInnen sowohl bei der Themenfindung und der didaktischen Aufbereitung der Abschlusspräsentation, wie auch beim Verfassen der schriftlichen Abschlussarbeit hilfreich zur Seite.
- Nach Beendigung der Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in wird eine weiterführende (kostenlose) Begleitung angeboten, welche die AbsolventInnen darin unterstützen soll, fachlich kompetent zu werden, eigene Seminare/Vorträge/Workshops/Themenabende zu konzipieren und ins Tun zu kommen.
- Es besteht die Möglichkeit, kostenlose Übungsabende zu besuchen, an welchen Themen des Mentaltraining erprobt werden können.

## Der Modulaufbau im Überblick



### Zielgruppe

Wir richten uns an Menschen, die ...

- an einer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind
- ihr bisheriges Angebot um dieses Wissensgebiet erweitern wollen
- das Mentaltraining in ihren bestehenden Beruf integrieren möchten
- Mentaltraining als zweites Standbein aufbauen wollen
- Mentaltraining auf selbständiger Basis zu ihrem Neben- oder Hauptberuf machen wollen

### Angesprochen sind

- interessierte Laien/Privatpersonen
- Menschen, die in medizinisch-therapeutischen, psychologischen, pädagogischen oder beratenden Berufen tätig sind
- Interessierte anderer Berufsgruppen

## Ausbildungsziel

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie in der Lage,

- Mentaltraining in Ihr eigenes Leben zu integrieren
- Mentaltraining im bestehenden Beruf anzuwenden
- Mentaltraining als zweites oder eigenständiges Standbein aufzubauen
- Mentaltrainings für einzelne Personen und Gruppen durchzuführen
- Themenabende, Vorträge, Workshops und Seminare zu konzipieren und abzuhalten

## Berufsausübung und Gewerbeberechtigung

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mental – und Resilienztraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert sind.

Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Mentaltraining grenzt sich klar vom Bereich der Sozial- und Lebensberatung wie auch vom Gesundheitsbereich (Medizin, Therapie, etc.) ab.

Weitere berufsrechtlichen Informationen finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Ausbildungsreihen – Termine im Überblick

### Ausbildungsreihe **2020/21**

Mentaltraining Basismodul 1	19./20. September 2020 am Grundlsee oder 17./18. Oktober 2020 in Fürstenfeld oder 21./22. Nov. 2020 in Graz oder 9./10. Jänner 2021 in Graz oder 16./17. Jänner 2021 in Grambach
Mentaltraining Basismodul 2	6./7. Februar 2021 in Graz
Mentaltraining Basismodul 3	6./7. März 2021 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 1	23./24./25. April 2021 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 2	18./19./20 Juni 2021 in Graz

### Ausbildungsreihe **2021/22**

Mentaltraining Basismodul 1	27./28. Februar 2021 in Stubenberg oder 20./21. März 2021 in Grambach oder 10./11. April 2021 in Graz oder 17./18. April 2021 in Stubenberg
Mentaltraining Basismodul 2	29./30. Mai 2021 in Graz oder 24./25. Juli 2021 in Stubenberg
Mentaltraining Basismodul 3	26./27. Juni 2021 in Graz oder 11./12. September in Stubenberg
Mentaltraining Ausbildung 1	26./27./28. November 2021 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 2	21./22./23. Jänner 2022 in Graz

## Zusatzmodule 2021

Resilienz= training	1./2./3. Oktober 2021 in Graz
Mentaltraining Sport	9./10./11. April 2021 in Graz
Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	12./13./14. März 2021 in Graz  16./17./18. Juli 2021 in Graz  15./16./17. Oktober 2021 in Graz

Infoabende/Themenabende, Übungsabende und Webinare werden laufend eingeschoben bzw. auf Anfrage angeboten.

Auf Grund der erfreulich hohen Buchungsdichte sind weitere Seminare kontinuierlich in Planung.

## Beschreibung der einzelnen Basismodule 1 - 3

### Mentaltraining – Basismodul 1

**Mentaltraining**  
**- Basismodul 1**



#### **Teilnahmevoraussetzungen**

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung

#### **Termine**

- 27./28. Februar 2021 in Stubenberg
- 20./21. März 2021 in Grambach
- 10./11. April 2021 in Graz
- 17./18. April 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine auf Anfrage möglich!

## **Unterrichtszeiten**

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

## **Zielgruppe**

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- das mentale Training kennenlernen möchten
- ihre Lebensqualität erhöhen wollen
- sich ziel- und erfolgsorientiert weiterentwickeln möchten
- Veränderungen in ihren Lebensbereichen vorzunehmen planen
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in anstreben

## **Ziele:**

- Kenntnis der Grundlagen des mentalen Trainings
- Erkennen der Chancen und Möglichkeiten, die sich durch das Mentaltraining ergeben können
- Beherrschen mentaler Techniken und Übungen
- Integration der Methode Mentaltraining ins persönliche und berufliche Leben

## **Ihr persönlicher Nutzen**

- Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung
- Erhöhung der Lebensqualität durch das Integrieren der theoretischen Inhalte, Tools, mentalen Techniken und Übungen in das eigene Leben
- Erkenntnisse im Hinblick auf eine bewusste, positive und konstruktive Lebensführung
- Anregungen für eine Vertiefung ins Mentaltraining und Motivation für eine mögliche Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in

## **Lehrinhalte:**

- Einführung in das Mentaltraining
- Definition, Standortbestimmung
- Positive Psychologie (Seligman) / Glücksforschung
- Positiv- konstruktive Grundeinstellung
- Gedankensteuerung/Emotionskontrolle
- Selbstbewusstsein
- Mentale Techniken - Wirkweisen und Tipps für einen Praxistransfer
- Mentale Technik: Konzentration
- Konzentration auf das Wesentliche
- Positive und negative Gedankenspiralen (Watzlawick)

- Mentale Technik: Gedankenkontrolle bzw. Gedankendisziplin
- Moderation von Emotionen wie Ärger, Wut, etc.
- Neuropsychimmunologie /Placebo – Nocebo

**Zeitliche Investition:**

- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Modul 2 besuchen

**Kosten:** 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

**Pädagogische Leitung/Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/Doris Hammer, BEd

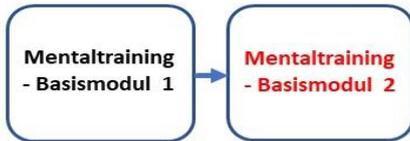
**Abschluss:** Zertifikat

Nach Absolvierung des Basismoduls 1 sind Sie berechtigt, das Basismodul 2 zu besuchen.

**Hinweis:** Für die Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in benötigen Sie die Zertifikate der Basismodule 1, 2 und 3.

**Berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Mentaltraining – Basismodul 2



### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Mentaltraining- Basismodule 1

### Termine:

- 06./07. Februar 2021 in Graz
- 29./30. Mai 2021 in Graz
- 24./25. Juli 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine auf Anfrage möglich!

**Unterrichtszeiten:**

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

**Zielgruppe**

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- das mentale Training vertiefen möchten
- ihre Lebensqualität gezielt erhöhen wollen
- Ziele definieren, verbalisieren und realisieren möchten
- Optimierungen in ausgewählten Lebensbereichen anstreben
- das Mentaltraining Basismodul 1 absolviert und das Basismodul 2 anschließen möchten
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in anstreben

**Ziele:**

- Vertiefung des mentalen Trainings
- Definition der eigenen Wünsche und Visionen
- Motivation für eine bewusste, aktive Lebensführung
- Kenntnis der Wirkweisen von Glaubenssätzen
- Kenntnis weiterer mentaler Techniken und Übungen
- Kenntnis hilfreicher mentaler Tools

**Ihr persönlicher Nutzen**

- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Erhöhung der Lebensqualität durch das Integrieren weiterer theoretischen Inhalte, Tools, mentalen Techniken und Übungen in das eigene Leben
- Erkenntnisse im Hinblick auf eine bewusste, positive und konstruktive Lebensführung
- Anregungen für eine Vertiefung ins Mentaltraining und Motivation für eine mögliche Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in

**Lehrinhalte:**

- Wünsche und Visionen
- Technik der Visualisierung
- Ziele definieren, verbalisieren und erreichen
- Selbstwirksamkeit
- Konstruktive Kommunikation
- Emotionsmanagement

- Glaubenssätze
- Technik: Affirmationen
- Technik des Loslassens
- Wohlstandsbewusstsein vs. Mangelbewusstsein
- Dankbarkeit

**Zeitliche Investition:**

- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (1EH)
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Modul 3 besuchen

**Kosten:** 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

**Pädagogische Leitung/Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/Verena Seidl

**Abschluss:** Zertifikat

Nach Absolvierung des Basismoduls 2 sind Sie berechtigt, das Basismodul 3 zu besuchen.

**Hinweis:** Für die Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in benötigen Sie die Zertifikate der Basismodule 1, 2 und 3.

**Berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Mentaltraining – Basismodul 3



### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Mentaltraining- Basismodule 1 und 2

### Termine:

- 06./07. März. 2021 in Graz
- 26./27. Juni 2021 in Graz
- 11./12. September 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine auf Anfrage möglich!

**Unterrichtszeiten:**

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

**Zielgruppe**

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- universelle Zusammenhänge begreifen möchten
- ihre Lebensqualität auf eine höhere Ebene stellen wollen
- sich für neue wissenschaftliche Erkenntnisse interessieren
- Optimierungen und Erneuerung in verschiedenen Lebensbereichen anstreben
- den Unterschied zwischen EGO und SELBST erfahren möchten
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in anstreben

**Ziele:**

- Vertieftes Verständnis für die Methode Mentaltraining inklusive Techniken und Übungen
- Konfrontation mit der höheren Ordnung (Kosmos)
- Kenntnis von Gesetzmäßigkeiten und ihrer Wirkweisen
- Auseinandersetzung mit den Entscheidungsquellen Intellekt und Intuition
- Kenntnis der morphischen Felder nach Rupert Sheldrake

**Lehrinhalte:**

- Zusammenführung der bisher erlernten Einzelteile zu einem Ganzen
- Optimismus
- Gesetzmäßigkeiten und ihre Wirkweisen (Gesetz von Ursache und Wirkung/Aktion und Reaktion)
- Entscheidungsquellen Verstand und Intuition
- Morphische Felder nach Sheldrake
- Zusammenfassung der mentalen Techniken
- Mentale Übungen

**Zeitliche Investition:**

- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Ausbildungsmodul besuchen

**Kosten:** 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

**Pädagogische Leitung/Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/ Mag.<sup>a</sup> Kathrin Hackl

**Abschluss:** Zertifikat

Nach Absolvierung der Basismodule 1, 2 und 3 sind Sie berechtigt, die Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in zu besuchen.

**Berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in



### Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mentaltraining – Basismodule 1, 2 und 3

### Die Ausbildung besteht aus

- Mentaltraining Ausbildungsmodul 1 (3 Tage)
- Mentaltraining Ausbildungsmodul 2 (3 Tage)
- Teilnahme an einem Online-Modul (2 Einheiten zu je 45 Minuten))
- Verfassen einer Diplomarbeit
- Diskussion der Diplomarbeit
- Testing (Frage zum gewählten Thema)

- Präsentation einer Mentaltrainingseinheit
- Reflexionsgespräch

**Kosten:** 2160 Euro (für beide Ausbildungsmodule inklusive umfangreiche ausgedruckte und elektronische Skripten, Arbeitsmaterialien, Stick mit Powerpoint - Präsentationen)

**Pädagogische Leitung/Ausbildungsleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/Mag.<sup>a</sup> Sabine Battisti

**Termine:**

AB1	23./24./25. April 2021 in Graz
AB2	18./19./20 Juni 2021 in Graz

Ausblick – Studienjahr 2021/22:

AB1	26./27./28. November 2021 in Graz
AB2	21./22./23. Jänner 2022 in Graz

**Unterrichtszeiten:** jeweils

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

**Zielgruppe**

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die ...

- ... sich selbst und andere Menschen stärken wollen
- ... neue Möglichkeiten und Perspektiven für ihr Leben eröffnen möchten
- ... mentale Tools, Techniken und Übungen in ihrem bestehenden Beruf anwenden wollen
- ... ihr bestehendes Angebot durch dieses Themengebiet erweitern möchten
- ... haupt- oder nebenberuflich im Bereich Mentaltraining tätig sein möchten

Angesprochen sind in erster Linie Personen, die in einem medizinisch-therapeutischen, psychologischen, pädagogischen oder beratenden Beruf tätig sind, aber auch Interessierte aller anderen Berufsgruppen.

## **Ausbildungsziele und Tätigkeitsfelder**

Im Diplomaltehrang Mentaltraining festigen Sie theoretische Grundlagen, spezifische Inhalte, Techniken, Tools und Übungen des Mentaltrainings, um dieses Wissen im Unterricht, in Vorträgen, Seminaren und Workshops sicher anzuwenden und an andere Menschen weiterzugeben.

Sie erlangen wichtige Trainer/innenkompetenzen und fachliche, sowie didaktische Sicherheit für Ihre Arbeit als Mentaltrainer/in.

## **Lehrinhalte:**

Gestalten eigener Trainings und Seminare

- Sachlogischer Aufbau einer Mentaltrainingseinheit/eines Seminars
- Methodische und didaktische Grundlagen
- Präsentationstechniken/Flipchartgestaltung/Plakatdesign/Powerpoint Präsentationen
- Einsatz von Medien/Medienkompetenz/Medienvielfalt
- Grundlagen der Prozessmoderation
- Materialerstellung/Skripten/Arbeitsunterlagen
- Beziehungsebene – Sachebene
- Raumverhalten
- Settings und Zielgruppen
- Seminarraum (Größe, Ausstattung, Preis, Lage, Erreichbarkeit, Atmosphäre, etc.)

Wertschätzende, konstruktive und charismatische TrainerInnenpersönlichkeit

- TrainerInnenkompetenzen (fachlich, sozial, emotional)
- Wertschätzende verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation
- Gebrauch von Stimme, Mimik und Gestik
- Klare, unmissverständliche Sprache
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen
- Gebrauch von Humor, Provokation, Geschichten, Metaphern
- Präsentieren
- Reflektieren
- Feedback geben und nehmen

Rechtliche Grundlagen

- Gewerbeamt/Steuer/SVA
- Rechnungslegung
- Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen/zukünftige Berufsfelder und Spezialisierungen

- Wirtschaftliche Überlegungen (Preisgestaltung, MindestteilnehmerInnenzahl, etc.)
- Corporate Identity
- Werbung/Akquise

#### Abschluss - Diplomprüfung

- Diskussion der (im Vorfeld abgegebenen) Diplomarbeit
- Präsentation der geplanten Unterrichtseinheit
- Beantworten einer Prüfungsfrage zum gewählten Thema
- Feedback empfangen/Herausarbeiten der Stärken/Mündliche Reflexion zur Präsentation

### **Ihr persönlicher Nutzen**

Die Ausbildung zum/zur DIPL: Mentaltrainer/in

- bereichert Ihre ganzheitliche, persönliche Entwicklung
- fördert Wachstum, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit, sodass Sie in der Lage sind, Ihre persönlichen und beruflichen Komfortzonen zu erweitern
- eröffnet Ihnen neue, reizvolle Möglichkeiten, Mentaltraining in Ihren bestehenden Beruf zu integrieren
- befähigt Sie, haupt- und nebenberuflich als „Neue/r Selbständige/r Mentaltraining zu vermitteln

### **Zeitliche Investition:**

- 2 x 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 2 x 16 EH Studium des zweiteiligen Skriptums
- 60 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 10 EH Durchsicht der Powerpoint-Präsentationen
- 30 EH Ausarbeitung eines Arbeitspools
- 250 EH Verfassen der Diplomarbeit
- 10 EH Konzeption und didaktische Aufarbeitung der Präsentation
- beliebig viele MS Teams Einheiten zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

### **Abschluss:** Diplom

Für den erfolgreichen Abschluss ist eine Diplomarbeit im Umfang von 30 bis 50 Seiten zu schreiben, eine Präsentation (ca. 25 Minuten) zu konzipieren und zu halten und ein Testing (eine Frage zum gewählten Thema) zu absolvieren. Im Anschluss erhalten Sie ein Feedback vom Testing-Team und von den TeilnehmerInnen. Darauf folgt eine mündliche Reflexion des Absolventen/der Absolventin.

### **Berechtigung**

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Mentaltraining für einzelne Personen und Gruppen in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops udgl. selbständig oder unselbständig zu vermitteln.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere **berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



### Kinder brauchen mentale Stärke!

Kinder und Jugendliche stoßen immer öfter an ihre Leistungs – und Belastbarkeitsgrenzen. Sie stehen häufig unter Druck und fühlen sich den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen. Das macht Angst, blockiert und bringt Selbstzweifel hervor. Mit Hilfe des Mentaltrainings lernen sie, mental stark zu sein, sich auf das Förderliche und Konstruktive zu konzentrieren, ihre Stärken zu erkennen und sich selbst zu vertrauen. Es ist nie zu früh, um mit dem Mentaltraining zu beginnen. Denn die gute Nachricht ist: Mentale Stärke ist erlernbar!

Wir bieten unser „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Form von **zwei Varianten** an, die **unterschiedliche Teilnahmekriterien** voraussetzen und entweder mit einem **Zertifikat** oder **Diplom** abschließen.

## Variante – Abschluss Zertifikat

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Absolvierung der Mentaltraining – Basismodule 1 und 2

### Der Kurs besteht aus ...

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

### Termine:

- 12./13./14. März 2021 in Graz
- 16./17./18. Juli 2021 in Graz
- 15./16./17. Oktober 2021

### Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

### Zielgruppe

Angesprochen sind Personen, die

- Kinder und Jugendliche mental stärken wollen
- Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen möchten
- Kinder und Jugendliche zu Erfolg (z. B. in der Schule) verhelfen möchten
- Mentaltraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten

Diese Personen können beispielsweise interessierte Erwachsene, Eltern, Großeltern, Lehrende, KindergartenpädagogInnen, ErzieherInnen etc. sein.

### Ziele:

- Erlangen eines Gesamtüberblickes über den Einsatz der Methode Mentaltraining bei Kindern und Jugendlichen
- Kennenlernen von Mentaltraining als Unterrichtsprinzip

- Auseinandersetzung mit den mentalen Techniken und ihrer didaktischen Aufarbeitung
- Erarbeitung mentaler Übungen und Tools für Kinder und Jugendliche zur Steigerung der Motivation, des Lernerfolges und der Entspannung

### **Ihr persönlicher Nutzen**

#### Der Kurs

- bereichert Ihr Wissensspektrum
- erweitert ihre Kompetenzen im Hinblick auf die mentale Begleitung von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Funktion als Eltern, Großeltern, ErzieherInnen etc.
- liefert Ihnen neue, reizvolle Ideen, Mentaltraining in Ihren pädagogischen Beruf zu integrieren

### **Lehrinhalte:**

- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Kinder und Jugendliche aus dem Bereich der Hirnforschung, Medizin und Psychologie (der neue Mensch – neue Bedürfnisse – neue Fähigkeiten und Fertigkeiten)
- Psychoneuroimmunologie
- 4 Shapes (Bewegungsformen) für eine gesunde psychische und physische Entwicklung
- Lerntypen
- 4 Temperamente
- Erfolgreiches Lernen mit Hilfe mentaler Techniken
- Tools zur Steigerung der Motivation
- Tools gegen Ängste und Selbstzweifel
- Entwicklung der „Selbste“ (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, etc.)
- Stärken stärken – Schwächen thematisieren
- Ziele definieren, verbalisieren und umsetzen
- Zukunft verursachen – Entscheidungen jetzt stimmig treffen
- Mentale Techniken und Übungen
- Der/die MentaltrainerIn als MentorIn
- Methodik und Didaktik für die Durchführung von Kindermentaltrainings

**Zeitliche Investition:**

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

**Kosten:** 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

**Pädagogische Leitung und Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Perger

**Abschluss:** Zertifikat

**Berechtigung**

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere berufsrechtliche Informationen finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Variante – Abschluss Diplom

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Berufsausbildung im pädagogischen Feld
- Motivationsgespräch
- Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in

### Die Ausbildung besteht aus ...

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“
- einer Kurzpräsentation einer Mentaltrainingseinheit für Kinder oder Jugendliche
- einem Extrakapitel „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ von ca. 15 bis 20 Seiten, welches in die bestehende Diplomarbeit integriert wird.
- einem Reflexionsgespräch

### Termine:

- 12./13./14. März 2021 in Graz
- 16./17./18. Juli 2021 in Graz

### Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

### Zielgruppe

Angesprochen sind Personen **mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung im pädagogischen Feld**, welche die Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in bereits absolviert haben und

- die Mentaltraining in ihre Unterrichts- bzw. Betreuungsarbeit integrieren möchten
- ihr bestehendes Angebot durch das Themengebiet Kindermentaltraining erweitern möchten
- neben- oder hauptberuflich als Kindermentaltrainer/in tätig sein wollen

Ihre Intention sollte sein,

- Kinder und Jugendliche mental zu stärken
- Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen

- Kinder und Jugendliche mit Hilfe des Mentaltrainings zu Erfolgen (im Bereich Schule, Sport, Musik, etc.) zu verhelfen

## **Ziele**

Die Ausbildung soll Sie dazu befähigen, die Inhalte der MentaltrainerIn - Diplombildung in die Sprach- und Verstehenswelt der Kinder und Jugendlichen zu „übersetzen“.

Im Lehrgang Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen festigen Sie theoretische Grundlagen, spezifische Inhalte, Techniken, Tools und Übungen des eigens auf junge Menschen zugeschnittenen Mentaltrainings, um dieses Wissen sicher anzuwenden und an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.

Sie erlangen wichtige TrainerInnenkompetenzen und fachliche sowie didaktische Sicherheit für Ihre Arbeit als Dipl. Mentaltrainer/in für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

## **Ihr persönlicher Nutzen**

Die Ausbildung

- bereichert Ihr Wissensspektrum
- erweitert ihre Kompetenzen im Hinblick auf die mentale Begleitung von Kindern und Jugendlichen
- macht Sie zum Experten/zur Expertin für mentales Training für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- eröffnet Ihnen neue, reizvolle Möglichkeiten, Mentaltraining in Ihren pädagogischen Beruf zu integrieren
- befähigt Sie, neben- oder hauptberuflich als Neue/r Selbständige/r Kindermentaltraining zu vermitteln

## **Lehrinhalte**

- Sachlogischer Aufbau einer Kindermentaltrainingseinheit
- Kindermentaltraining: Methodik und Didaktik
- Präsentationstechniken/Flipchart – Gestaltung/Plakatdesign/Powerpoint-Präsentationen kindgerecht adaptieren
- Wissenswertes aus der Hirnforschung
- 4 Shapes (Bewegungsformen nach Haselbach und Paletta)
- Lerntypen
- 4 Temperamente
- Erfolgreiches Lernen mit Hilfe mentaler Techniken und Übungen

- Tools zur Steigerung der Motivation
- Tools gegen Ängste und Selbstzweifel
- Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit
- Stärken stärken – Schwächen thematisieren
- Ziele finden, verbalisieren und umsetzen
- Der/die Mentaltrainer/in als Mentor/in

**Zeitliche Investition:**

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 75 EH für die Ausarbeitung des Zusatzkapitels „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ für die Diplomarbeit
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

**Kosten:** 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

**Pädagogische Leitung und Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Perger

**Abschluss:** Diplom

**Berechtigung**

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Mentaltraining für Kinder und Jugendliche in Form von Unterricht, und Workshops udgl. selbständig oder unselbständig zu vermitteln.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere berufsrechtliche Informationen finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Resilienztraining



Manche Menschen sind psychisch enorm widerstandsfähig und zerbrechen selbst an schweren Schicksalsschlägen nicht. Man nennt diese Eigenschaft mit extremen Belastungen fertig zu werden, Resilienz. Das Wort lässt sich vom lateinischen Wort „resilire“ ableiten, was so viel wie *abprallen* bedeutet. Volkstümlich versteht man unter Resilienz eine stabile, widerstandsfähige Psyche. Studien besagen, dass Resilienz ein dynamischer Prozess ist. Das Wissen um die Resilienz kann also erworben und die Fähigkeit zur Resilienz trainiert werden. Es geht gewissermaßen um das Entwickeln einer stabilen Fähigkeit, die eigene Befindlichkeit zu analysieren, zu kontrollieren und zu moderieren.

Wir bieten unser Resilienztraining in Form von **zwei Varianten** an, die **unterschiedliche Teilnahmekriterien** voraussetzen und entweder mit einem **Zertifikat oder Diplom** abschließen.

## Variante – Abschluss Zertifikat

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Absolvierung der Mentaltraining – Basismodule 1 und 2

### Der Kurs besteht aus ...

... dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Resilienztraining“

### Termine:

- 1./2./3. Oktober 2021 in Graz

### Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

### Zielgruppe

TeilnehmerInnen sind Personen, die ...

... ihr Wissen rund um das Thema Resilienz erweitern möchten

... in ihrem Leben mit Krisen konfrontiert waren oder sind

... selbst resilienter werden möchten

... Resilienz im Hinblick auf Ihren Beruf entwickeln möchten

### Ziele:

- Kenntnis bedeutsamer Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Kenntnis der Resilienzfaktoren (Säulen der Resilienz)
- Erkennen von Perspektiven für die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der eigenen Stabilität
- Kennenlernen von praktischen Übungen zur Resilienz
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben

## **Ihr persönlicher Nutzen**

Der Kurs ...

... bereichert Ihr Wissensspektrum rund um das Thema Resilienz

... zeigt Handlungsstrategien auf, persönlichen Krisen selbstwirksam zu begegnen

... eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, Resilienztraining in Ihren Alltag zu integrieren

## **Inhalte:**

- Resilienz – psychische Widerstandskraft
- Resilienz ist erlernbar!
- Studien zur Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz/Resilienzfaktoren
- Die Krise
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Proaktive Grundeinstellung
- Kreativität als Problemlösekompetenz
- Berühmte resiliente Menschen - Fallbeispiele

## **Zeitliche Investition:**

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

**Kosten:** 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

**Pädagogische Leitung und Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/ Mag.<sup>a</sup> Sabine Battisti

**Abschluss:** Zertifikat

**Berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf der Startseite der Homepage.

## Variante – Abschluss Diplom

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Motivationsgespräch
- Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Diplomierten Mentaltrainer/in

### Die Ausbildung besteht aus ...

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Resilienztraining“
- dem Verfassen eines Extrakapitels zum Thema Resilienz von ca. 15 bis 20 Seiten, welches in die bestehende Diplomarbeit integriert wird.
- einem Reflexionsgespräch

### Termine:

- 1./2./3. Oktober 2021 in Graz

### Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

### Zielgruppe

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- selbst resilienter werden möchten
- in Krisenberufen tätig sind
- in pädagogischen, medizinischen oder therapeutischen Berufen arbeiten
- Führungskräfte; ProjektleiterInnen
- Resilienztraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten
- Ihr bisheriges Angebot um diesen Themenbereich erweitern wollen
- Resilienztraining auf nicht selbständiger oder selbständiger Basis anbieten möchten

### Ziele:

- Kenntnis bedeutsamer Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Kenntnis der Resilienzfaktoren (Säulen der Resilienz)

- Lüften des Geheimnisses resilienter, psychisch starker Menschen
- Erkennen von Perspektiven zur Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der eigenen Stabilität
- Kennenlernen von praktischen Übungen zur Resilienz
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben
- Herausarbeiten der Unterschiede: Mentaltraining - Resilienztraining

### **Ihr persönlicher Nutzen**

Die Ausbildung ...

... bereichert Ihr Wissensspektrum rund um das Thema Resilienz

... zeigt Handlungsstrategien auf, persönlichen Krisen selbstwirksam zu begegnen

... eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, Resilienztraining in Ihren Alltag zu integrieren

... zeigt mögliche Wege auf, Resilienztraining in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops, udgl. mehr auf nicht selbständiger oder selbständiger Basis anzubieten

### **Inhalte:**

- Resilienz – psychische Widerstandskraft
- Resilienz ist erlernbar!
- Wissenschaftliche Studien zur Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz/Resilienzfaktoren nach Hirschberger
- Die Krise
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Proaktive Grundeinstellung
- Kreativität als Problemlösekompetenz
- Berühmte resiliente Menschen / Fallbeispiele
- Methodik und Didaktik für die Durchführung von Resilienztrainings
- Unterschiede: Mentaltraining und Resilienztraining
- Viktor E. Frankl

**Zeitliche Investition:**

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 75 EH für die Ausarbeitung des Zusatzkapitels „Resilienz“ für die Diplomarbeit
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

**Kosten:** 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

**Pädagogische Leitung und Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger/ Mag.<sup>a</sup> Sabine Battisti

**Abschluss:** Diplom

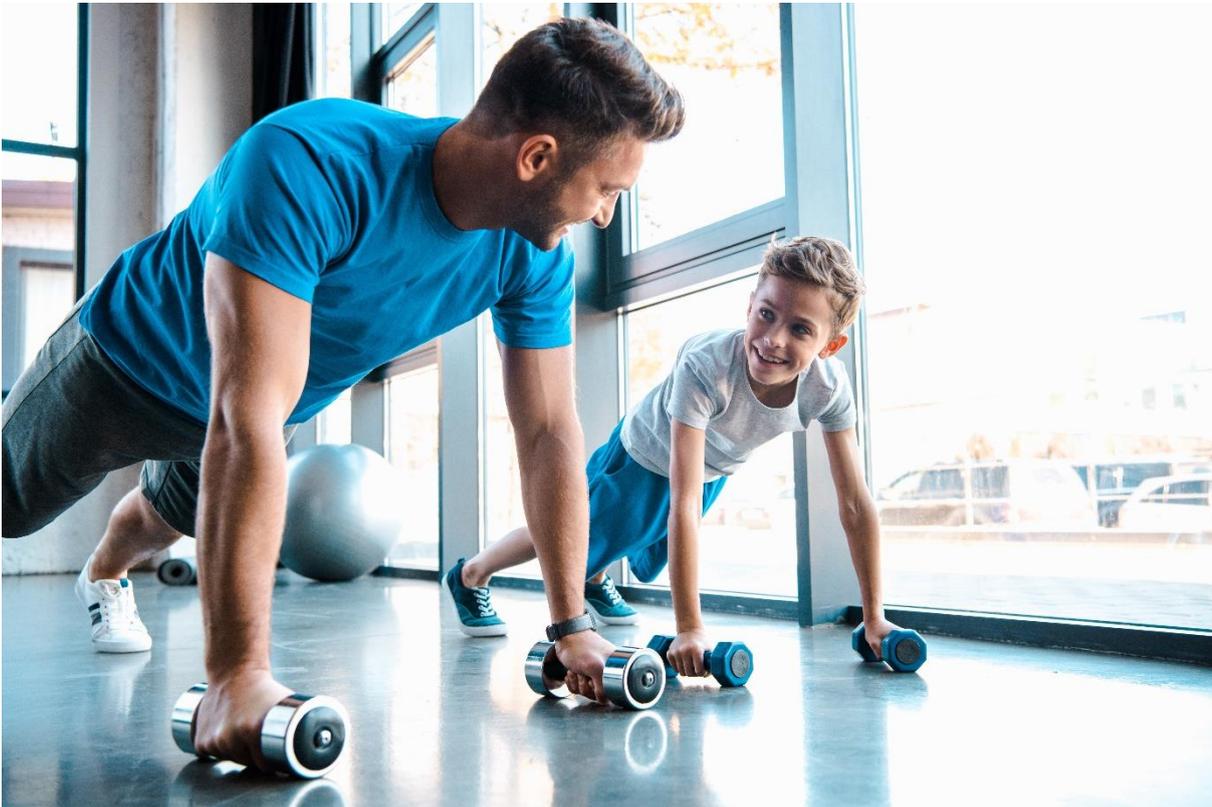
**Berechtigung**

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Resilienztraining in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops udgl. selbständig oder unselbständig zu vermitteln.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere berufsrechtliche Informationen finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

# Sportmentaltraining



SportlerInnen und insbesondere SpitzensportlerInnen stehen unter massivem Leistungs- und Erfolgsdruck. Um im entscheidenden Moment Höchstleistungen erbringen zu können, ist es notwendig, das Ziel fest vor Augen zu haben und die gesamte Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Man spricht in diesem Zusammenhang vom *Fokussieren der Aufmerksamkeit*. Dazu braucht man mentale Stärke. Wer mental stark ist, ist in der Lage, über seine eigenen Grenzen hinauszuwachsen und bisher Unerreichbares zu erreichen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem Konkurrenten/der Konkurrentin, sondern auf der eigenen Person. Im Sportmentaltraining lernen Sie, sich ausschließlich auf sich selbst und auf die eigenen Ziele zu *konzentrieren*, mit Ablenkungen und Unsicherheiten konstruktiv umzugehen und Ihre emotionalen Zustände förderlich zu moderieren. Anstelle von Nervosität und Zweifel tritt das richtige Maß an Anspannung und Motivation.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mentaltraining - Basismodul 1

### **Der Kurs besteht aus ...**

... dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Sportmentaltraining“

### **Termine:**

- 9./10./11. April 2021 in Graz

### **Unterrichtszeiten:**

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

### **Zielgruppe**

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- selbst aktiv Sport betreiben
- mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Sport arbeiten
- als TrainerInnen verschiedener Sportarten tätig sind
- in Sportberufen arbeiten

Angesprochen sind

- aktive SportlerInnen
- TrainerInnen verschiedener Sportarten/ SportlehrerInnen
- Interessierte, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen Sport betreiben

### **Ziele**

- Erkennen des Wertes des Sports als Lebenstraining und Mittel zur Charakterbildung
- Kenntnis erfolgreichender Techniken aus dem Sportmentaltraining
- Kenntnis der bedeutsamsten Sportmentaltrainingskonzepte
- Steigerung des eigenen sportlichen Erfolges durch Mentaltraining
- Kennenlernen von praktischen Sportmentaltrainingsübungen

- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das eigene sportliche Tun
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf die TrainerInnentätigkeit

### **Ihr persönlicher Nutzen**

Der Kurs ...

... vermittelt Ihnen Kenntnisse über die Einsatzmöglichkeiten von Mentaltraining im Sport

... gibt Impulse zur Reflexion Ihres eigenen sportlichen Tuns

... zeigt Möglichkeiten auf, mentale Techniken in Ihre sportliche Tätigkeit zu integrieren

... erweitert Ihre Kompetenzen in der TrainerInnentätigkeit, Sportpädagogik, etc.

### **Inhalte**

- Definition – Sportmentaltraining
- Ziele des Sportmentaltrainings
- Sportmentaltrainingskonzepte
- Zielarbeit (SMART-Ziele); Zielfindung-Zielformulierung-Zielprogrammierung
- Motivation
- Mentale Stärke/Gedankensteuerung/Emotionskontrolle
- Techniken: Visualisieren, Affirmationen, etc.
- Entspannungstechniken
- Teambuilding
- Didaktische Überlegungen zum Sportmentaltraining für Kinder und Jugendliche
- Rolle des Trainers/der Trainerin

### **Zeitliche Investition:**

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

**Kosten:** 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

**Seminarleitung:** Marvin Weinberger, BEd

**Abschluss:** Zertifikat

## **Berechtigung**

Dieser Kurs berechtigt Sie, die erworbenen Kenntnisse, Techniken und Übungen in Ihrem eigenen sportlichen Tun und der Arbeit mit anderen Personen umzusetzen.

Allgemeiner Hinweis:

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere berufsrechtliche Informationen finden Sie auf der Startseite unserer Homepage.

## Einzelmentaltraining



Wir bieten Mentaltraining für einzelne Personen an. Es handelt sich um die Vermittlung von Wissen (Unterricht) im Bereich Mentaltraining.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Mindestalter 18 Jahre

**Kosten:** 60 Euro pro Einheit (= 45 Minuten)

**TrainerIn:** frei wählbar (siehe Homepage – Team)

**Termine:** nach Vereinbarung

**TeilnehmerInnen** sind Personen, die

- Mentaltraining kennenlernen möchten
- mentale Techniken erlernen wollen
- die Wirkweisen des Mentaltrainings verstehen und erfahren möchten
- Mentaltraining in ihr privates und/oder berufliches Leben integrieren wollen

Angesprochen sind:

- Privatpersonen
- Menschen aller Berufsgruppen

**Ziele:**

- Kennenlernen des mentalen Trainings im Allgemeinen
- Kenntnis mentaler Techniken
- Kenntnis bedeutsamer Studien in Bezug auf Mentaltraining
- Kenntnis von Gesetzmäßigkeiten (Ursache-Wirkung)
- Training mentaler Übungen
- Perspektiven für eine Optimierung in erwünschten Lebensbereichen durch Anwendung des Mentaltrainings

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Studien
- Mentale Techniken wie Gedankenkontrolle, Psychohygiene, Loslassen, etc.
- Gesetzmäßigkeiten (wie z.B.: das Ursache-Wirkung-Prinzip)
- Mentale Übungen zur Konzentration, Fokussierung, Entspannung etc.

**Zeitliche Investition:**

ab 45 Minuten

**Wichtiger Hinweis:**

Mentaltraining für Einzelpersonen grenzt sich entschieden von der Sozial- und Lebensberatung, wie auch von jeglicher Art von Therapie oder Medizin ab.

Es handelt sich ausschließlich um Vermittlung von Wissen im Bereich Mentaltraining!

## Themenabende



Themenabende sind auch Infoabende, an welchen Einblick in den Aufbau der Seminar- und Ausbildungsreihen gegeben wird. Darüber hinaus wird beispielhaft ein spezielles Thema aus dem Mentaltraining aufgegriffen und präsentiert. So können zukünftige TeilnehmerInnen Einblick in Themengebiete und deren didaktische Aufarbeitung bekommen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Mindestalter 18 Jahre

**Kosten:** keine

**Vortragende/r:** themenabhängig

**Termine** werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

**Unterrichtszeiten:** 18.00 bis 19.30 in Graz

**TeilnehmerInnen** sind Personen, die

- mentalflow kennenlernen und hineinschnuppern möchten
- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining kennenlernen möchten
- den Besuch eines Seminares oder der gesamten Ausbildungsreihe andenken

**Zeitliche Investition:** 90 Minuten

## Übungsabende



Übungsabende bieten AbsolventInnen unserer Ausbildungen die Möglichkeit, Fallbeispiele kennenzulernen, zu besprechen und aufzuarbeiten. Dabei können die TeilnehmerInnen trainieren, wie und in welcher Form Mentaltraining vermittelt werden kann.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Absolvierung der Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn

**Kosten:** keine

**Trainerin:** Mag.<sup>a</sup> Marion Hirschberger

**Termine:** werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

**Unterrichtszeiten:** 18.00 bis 19.30 in Graz

**TeilnehmerInnen** sind Personen, welche die Ausbildung zum/zur Diplomierten MentaltrainerIn bei mentalflow bereits absolviert haben.

Angesprochen sind Personen, die

- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining üben und trainieren möchten
- noch Sicherheit für ihr eigenes Tun brauchen
- sich mit anderen MentaltrainerInnen austauschen möchten

**Zeitliche Investition:** 90 Minuten

## Webinare



Unsere Webinare setzen sich mit ausgewählten Themen des Mental- und Resilienztraining auseinander. Sie richten sich an Personen, die unsere Arbeit kennenlernen möchten oder diese schon lange schätzen und sich in spezielle Themen vertiefen wollen. Jede/r ist willkommen!

**Teilnahmevoraussetzungen:** Mindestalter 18 Jahre

**Kosten:** 36 Euro

**Vortragende/r:** themenabhängig

**Termine:** werden zeitgerecht auf unserer Homepage und per Newsletter bekannt gegeben

**Unterrichtszeiten:** 18.30 bis 20.00 über MS Teams

**TeilnehmerInnen** sind Personen, die

- an unserer Arbeit interessiert sind
- mentalflow kennenlernen möchten
- sich für ausgewählte Themenbereiche aus dem Mental- und Resilienztrainings interessieren
- noch Sicherheit für ihr eigenes Tun brauchen
- sich mit anderen MentaltrainerInnen austauschen möchten

**Zeitliche Investition:** 90 Minuten

## Zusatzangebote



Zusatzangebote sind

- Vorträge
- Workshops
- LehrerInnenfortbildungen

Diese können auf Anfrage gebucht werden.

## TrainerInnenteam



Mag.ª Marion Hirschberger  
Gründerin der Mentalschule Graz - mentalflow.  
Pädagogische Leitung  
Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin  
Schwerpunkt: Kinder- und Jugendmentaltraining



Verena Seidl  
Mentaltrainerin, Resilienztrainerin, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungstrainerin, Kinesiologin



Marvin Weinberger, BEd  
Mentaltrainer  
Schwerpunkt: Sport



Mag.ª Gerlinde Perger  
Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin



Mag.ª Sabine Battisti

Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin, Theaterpädagogin



Doris Hammer, BEd

Online-Redakteurin, Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin



Mag.ª Carina Schneeweiß

Mentaltrainerin, Lektorin



Mag.ª Kathrin Hackl

Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin,  
Kursleiterin für "Gesundheit und Optimismus"  
Schwerpunkte: Persönlichkeitsbildung, Krisenintervention



Hubert Gölles

Administrative Leitung; Seminarmanagement